

# «Du nervst mal wieder total»

*Wenn es um die Erziehung und das Zusammenleben mit den eigenen Kindern geht, reagieren wir ansonsten so gelassenen Erwachsenen mitunter ganz schön emotional. Trotz zahlreicher guter Ratschläge lassen sich unsere Emotionen nicht gänzlich verbergen. Und das ist auch gut so.*

TEXT: KATRIN BRUNNER, FOTOS: PIXELIO.DE

**M**ittagszeit! Die Mutter ist im Endspurt ihrer Kocherei, und ihre Kinder kommen soeben von der Schule. Auf ihre gut gemeinte Frage hin, ob alles gut gelaufen sei, antwortet der zickige Nachwuchs: «Also, du nervst mal wieder total!» – «Als Erziehungsberechtigte wissen Sie nun, dass alles in Ordnung ist.» So umschreibt Paar- und Familientherapeut Henri Guttman aus Winterthur eine typische Szene zwischen Erwachsenen und Jugendlichen. Er empfiehlt, sich nicht aufzuregen und das Gesagte nicht persönlich zu nehmen.

## EIGENE ERFAHRUNGEN MACHEN

Das Zusammenleben mit Kindern kostet uns oft Nerven. Wohl nichts und niemand kann uns so in Rage bringen wie der eigene Nachwuchs. Dabei sind wir beim Beobachten von

Reibereien und/oder quengeligen Kindern anderer Familien distanziert und überlegt. Gerade aber diese Distanz fehlt Eltern oft beim Erziehen des eigenen Nachwuchts. Diese emotionale Nähe, die Vater und Mutter dazu bringen würde, alles, aber wirklich alles für ihre Kinder zu tun, kann einer objektiven Beurteilung von Auseinandersetzungen ziemlich im Weg stehen. Ratschläge, Bücher oder Weiterbildungskurse zum Thema können Hilfestellung sein. So individuell wie der Nachwuchs sind aber auch die Probleme. Schlussendlich müssen Erziehungsberechtigte diese immer selber lösen. Henri Guttman spricht von einer engagierten Distanz. Das heisst, sich interessiert zeigen am Leben der eigenen Kinder, aber nicht von deren hormonellen Stimmungsschwankungen die eigene Befindlichkeit bestimmen zu lassen. Sich beim Nachwuchs über Freunde, Schule und Freizeit zu erkundigen, auch wenn dies Jugendliche

als peinlich empfinden. Im Alltag mit Pubertierenden öffnen sich immer wieder «Beziehungsfenster», in denen Kinder ihren Eltern Einblicke in ihre eigene Welt gestatten. Diese Sternstunden passieren meist in einem unpassenden Augenblick. Vielleicht um drei Uhr morgens oder während des Kochens am Mittag. Diese Chancen zum offenen Dialog sollten Eltern packen, sind sie doch oft ein seltenes Geschenk.

## VERSTÄNDNIS UND MUT

Und wenn sich Mutter oder Vater wieder so richtig aufgeregt und rumge-meckert haben, obwohl sie das gar nicht wollten? «Jugendliche übertragen unbewusst ihre eigene Unsicherheit und Hilflosigkeit auf die Eltern, die oft das Gefühl haben, im falschen Film zu sitzen. Dies gilt es immer zu berücksichtigen», so der Psychologe. Rein entwicklungstechnisch gesehen sind Jugendliche häufig noch nicht in der

So individuell wie der Nachwuchs sind aber auch die Probleme. Schlussendlich müssen Erziehungsberechtigte diese immer selber lösen.



Lage, zum Beispiel Gefahren im Alltag richtig einzuschätzen», weiss Henri Guttman. «Die noch nicht ausgereiften Impulskontrollen im Vorhirn und die Hormonschübe machen es für uns Erwachsene wichtig, dass wir Pubertierende mit Geduld begleiten, aber auch den Mut dazu haben, klare Forderungen zu stellen und Grenzen zu setzen.» Geduld und Toleranz sind angesagt, auch wenn wir es besser wüssten. Nicht immer ist es leicht, den Nachwuchs seine eigenen Erfahrungen machen lassen. Henri Guttman unterstreicht aber auch die Wichtigkeit, dass sich Eltern kleine Reservate der Erholung schaffen. Sich abzulenken und offen zu sein für die Dinge ausserhalb der Familie.

INFOS: [www.henri-guttman.ch](http://www.henri-guttman.ch)

Das Familienglück und erzieherische Herausforderungen liegen oft nahe beieinander.



## KOLUMNE

### «Familiä-Gschichtä»



DIE AUTORIN  
Katrin Brunner ist freie Journalistin und Mutter von zwei Töchtern im Teenager-Alter.

#### KEINE PARTY OHNE LÖWIN

Während ich diese Zeilen schreibe, macht sich in mir Kurz vor Weibachten bekam ich gleich zweimal eine Einladung zu einer Party aus meinem Bekanntenkreis. Ob ich wohl nicht auch Lust hätte, an einen dieser geselligen Bastelabende zu kommen. Hatte ich nicht! Zusammen mit anderen interessierten – Frauen?! – werde mir das Neuste in Sachen Selbstgestaltetes zuteil. Nöö, lieber nicht! Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit sind Zeitschriften, Baumarktcenter und vor allem meine Töchter voll von Bastelideen. Im neuen Jahr bekam ich unerwarteterweise eine Karte einer früheren Bekannten. Dem knappen Gruss war ein selbstausgestellter Gutschein beigelegt für eine Ernährungsberatung. Hatte sie sich doch vor kurzem selbstständig gemacht und bot neu nun Gesundheits- und Wellnessartikel aller Art an. Kürzlich landete eine elektronische Einladung zu einer dieser extrem lustigen Putzpartys, sprich zum häuslichen Vertrieb von apokalyptisch guten Reinigungsmitteln, auf meinem Bildschirm. Musste leider auch hier absagen, kaufe ich biedere Hausfrau diese Dinge doch immer noch beim Grossverteiler und habe dessen Saubermacher im persönlichen Warentest für gut befunden. Mit schöner Regelmässigkeit flattern auch Einladungen zur Mutter aller Partyabende ins Haus – der ultimative Kick der Hausbalthilfe, seitdem 1946 ein gewisser Earl S. Tupper eine zündende Idee hatte.

Wenn ich mich nun umschaue, sehe ich mittlerweile eine ganze Menge an Nachbarn – sprich Nachbarinnen –, die in irgendeiner Form «selbstständig» sind. Mit viel Euphorie beginnen sie ihre Heimwerker-KMU und baggern jeden und jede an, der sich ihnen in den Weg stellt, um dann ein paar Monate später wieder aufzugeben. Reinigung, Kosmetik, Kristallgläser, Schmuck oder Unterwäsche. Langsam keimt in mir ein Verdacht auf. Liebe Damen, finden wir ausser dieser Art von Party keinen Grund mehr zum Feiern?